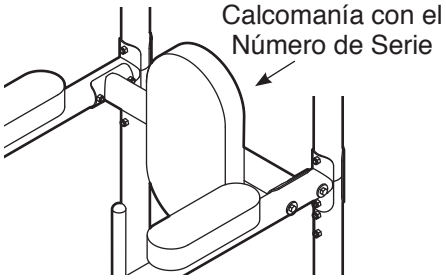
WEIDER® 200

Nº de Modelo WEBE1038
Nº de Version 1
Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia.



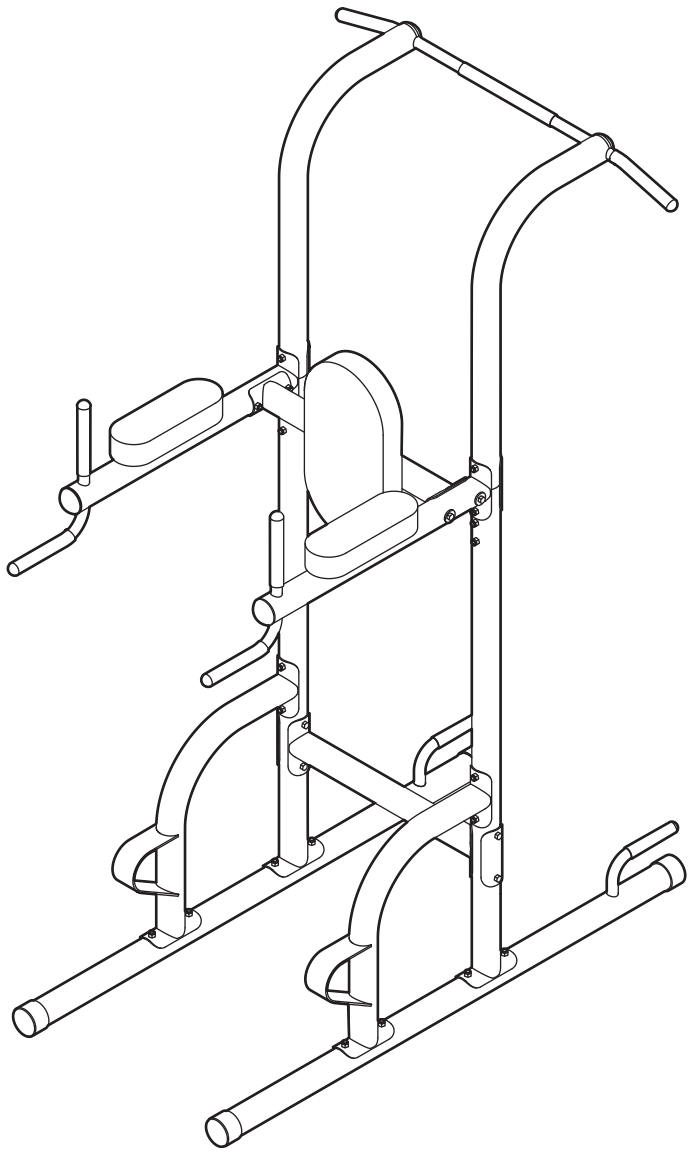
¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas o alguna pieza ha resultado dañada, **por favor comuníquese con el establecimiento donde compró este producto.**

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



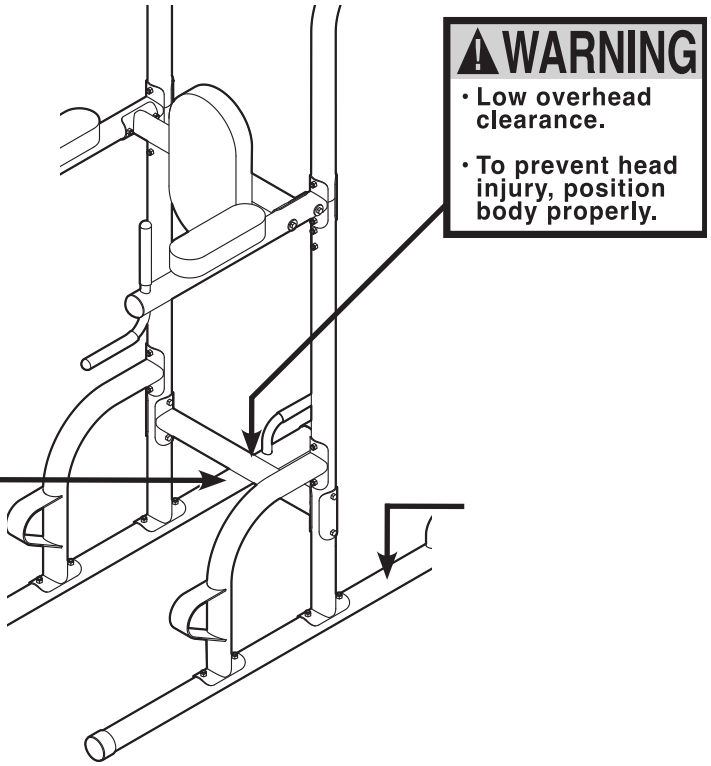
www.weiderfitness.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA 2
PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 4
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS 5
MONTAJE 6
GUÍA DE EJERCICIOS 11
LISTA DE LAS PIEZAS 14
DIBUJO DE LAS PIEZAS 15
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: Las calcomanías pueden no mostrarse en su tamaño real.


WARNING
• Low overhead clearance.
• To prevent head injury, position body properly.
WARNING
User Weight: Max 300 LBS
Weight Crutch: Max 110 LBS
Leg Developer: Max 50 LBS
Weight Carriage: Max 110 LBS
Chest Fly Per Arm: Max 30 LBS
Product may not offer all listed exercises.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas los advertencias que se observan en su armadura de musculación antes de utilizarlo. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. **Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.**

2. **Use la armadura de musculación solamente como se describe en este manual.**

3. **Es responsabilidad del propietario el asegurarse de que todos los usuarios de la armadura de musculación estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones necesarias.**

4. **La armadura de musculación ha sido diseñado exclusivamente para ser usado en casa. No use la armadura de musculación en un entorno comercial, de alquiler o institucional.**

5. **Mantenga la armadura de musculación bajo techo, lejos de la humedad y el polvo. No coloque la armadura de musculación en el garaje, ni en un patio cubierto, ni cerca del agua.**

6. **Use la armadura de musculación sólo en una superficie nivelada. Cubra el área del suelo que está debajo de la armadura de musculación, para proteger el suelo.**

7. **Asegúrese de que todas las piezas estén adecuadamente ajustadas cada vez que utiliza la armadura de musculación. Cambie inmediatamente cualquier pieza desgastada.**

8. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la armadura de musculación en todo momento.**

9. **La armadura de musculación ha sido diseñado para soportar un peso máximo del usuario de 136 kg.**

10. **Use siempre calzado deportivo para protegerse los pies al hacer ejercicio.**

11. **Recuerde que si se ejercita más de la cuenta, podría sufrir lesiones graves o incluso la muerte. Si siente dolor o experimenta mareos al hacer ejercicio, deténgase inmediatamente y descanse.**

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la versátil armadura de musculación WEIDER® 200. La armadura de musculación está diseñado para ayudarle a desarrollar los principales grupos de músculos de la parte superior del cuerpo. Si su meta es tener una figura bien formada, desarrollar y fortalecer el tamaño de sus músculos dramáticamente, o mejorar su sistema cardiovascular, la armadura de musculación le ayudará a alcanzar los resultados específicos que usted desea.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la armadura de musculación. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

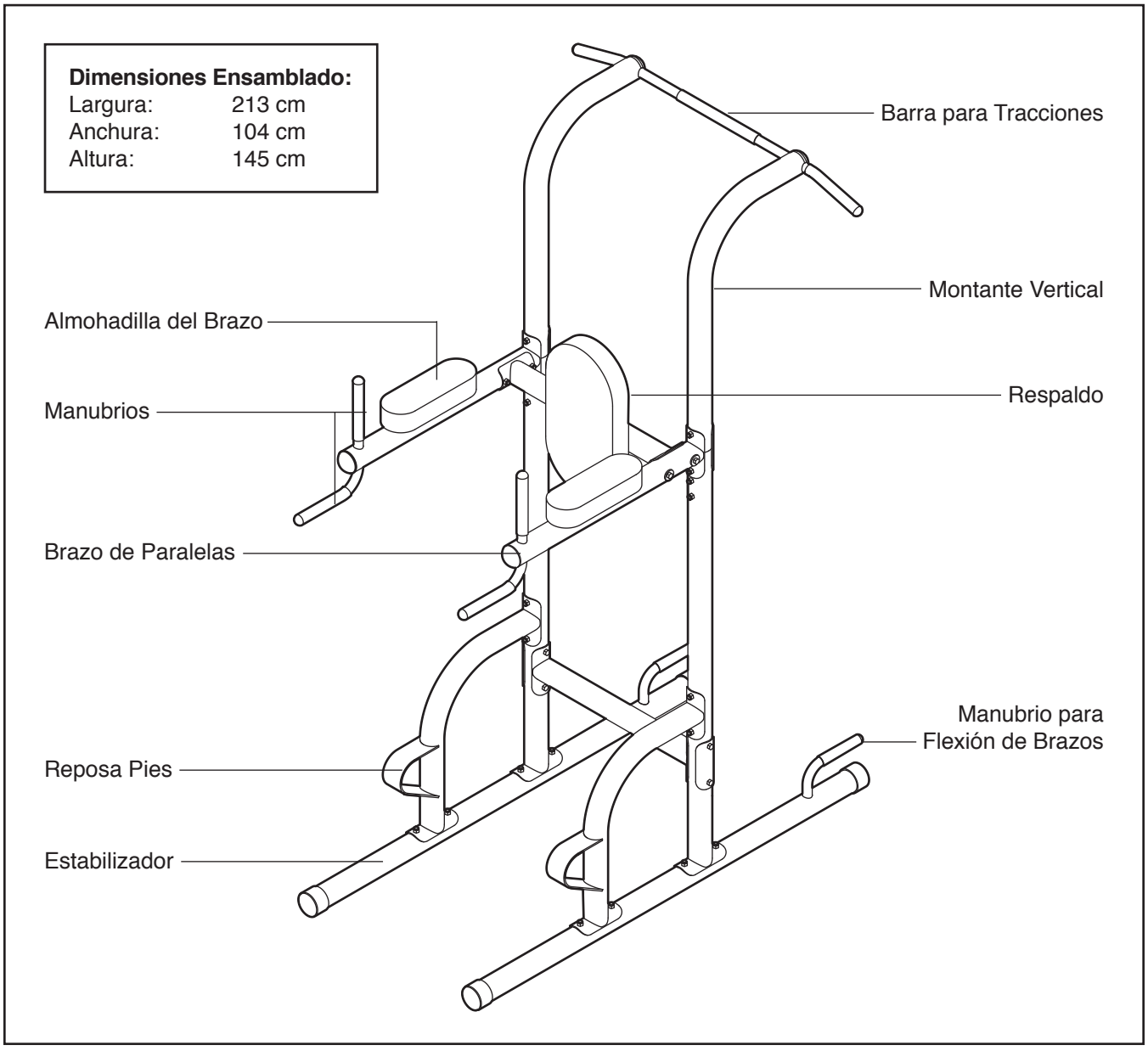
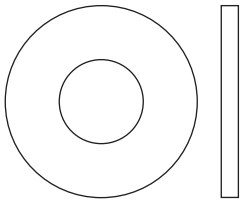
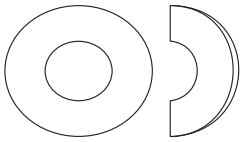


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

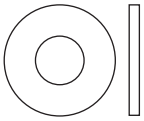
Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. **Nota: Si no encuentra alguna de las piezas en la bolsa de piezas, compruebe si ha sido previamente conectada. No use herramientas eléctricas para el montaje para evitar que se dañen las piezas.**



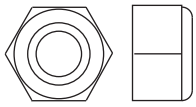
Arandela M10 (26)



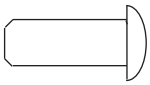
Arandela M8 (23)



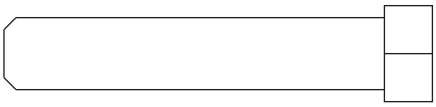
Arandela M6 (21)



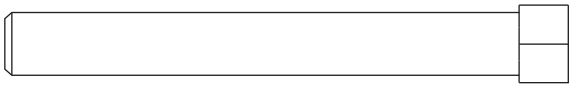
Contratuerca M8 (22)



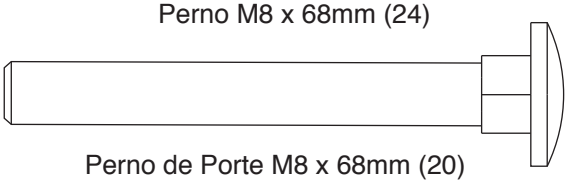
Tornillo M6 x 16mm (27)



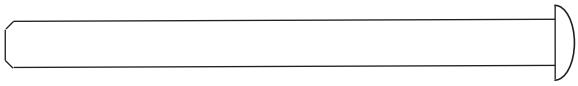
Tornillo M10 x 50mm (19)



Perno M8 x 68mm (24)

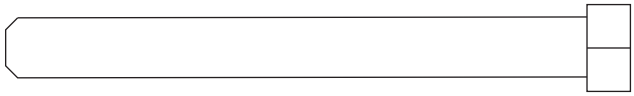


Perno de Porte M8 x 68mm (20)



Tornillo M6 x 73mm (18)

Perno M8 x 75mm (17)



Perno M8 x 77mm (28)

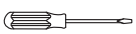
MONTAJE

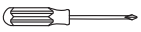
Para que el montaje sea más fácil, lea detenidamente los siguientes consejos de montaje:

- El montaje deberá ser realizado por dos personas.
- Debido a su peso y tamaño, la armadura de musculación deberá ser montado en el sitio donde será utilizado. Asegúrese de que haya suficiente espacio para caminar alrededor de la armadura de musculación mientras lo monta.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y quite el material de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.
- Para ayudarle a identificar las piezas pequeñas, use la Tabla de identificación de piezas en la página 5.
- La grasa incluida y las siguientes herramientas (no se incluyen) pueden ser requeridas para el montaje:

dos llaves inglesas

un mazo de goma

un destornillador estándar 

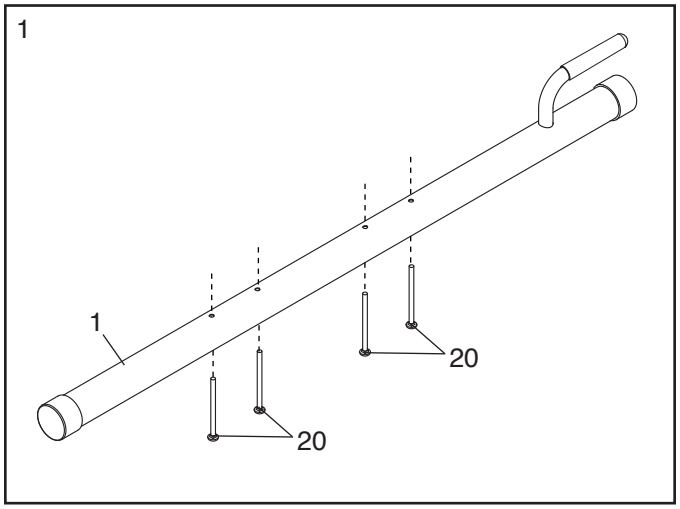
un destornillador Phillips 

El montaje será más conveniente si tiene al alcance un conjunto de llaves de tubo, un conjunto de llaves de bocas abiertas y cerradas, o un conjunto de llaves de trinquete.

1. **Para facilitar el montaje, lea la información de arriba antes de comenzar.**

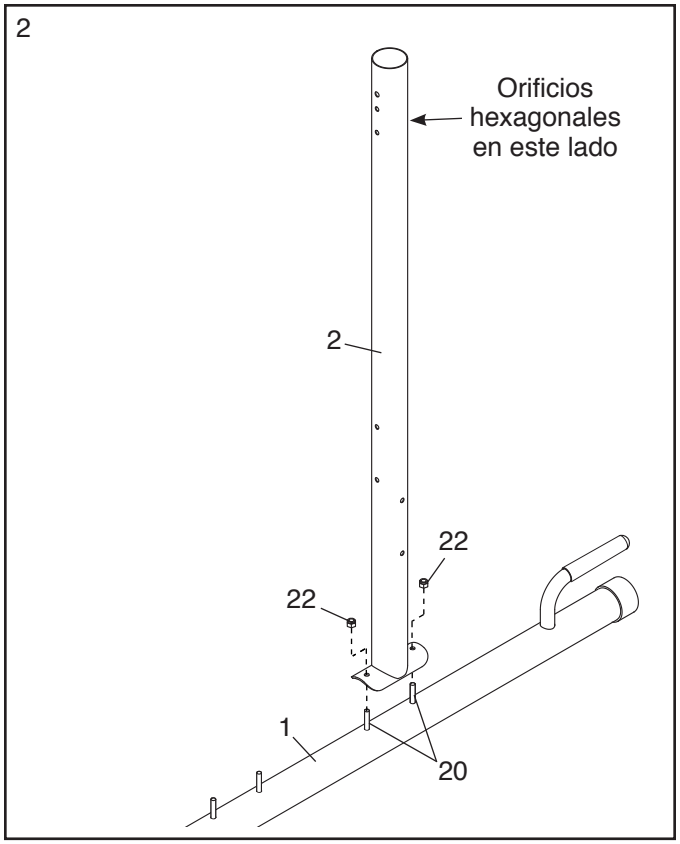
Introduzca cuatro Pernos de Porte M8 x 68mm (20) a través de un Estabilizador (1) hacia arriba.

Repita este paso con el otro Estabilizador (no se muestra).



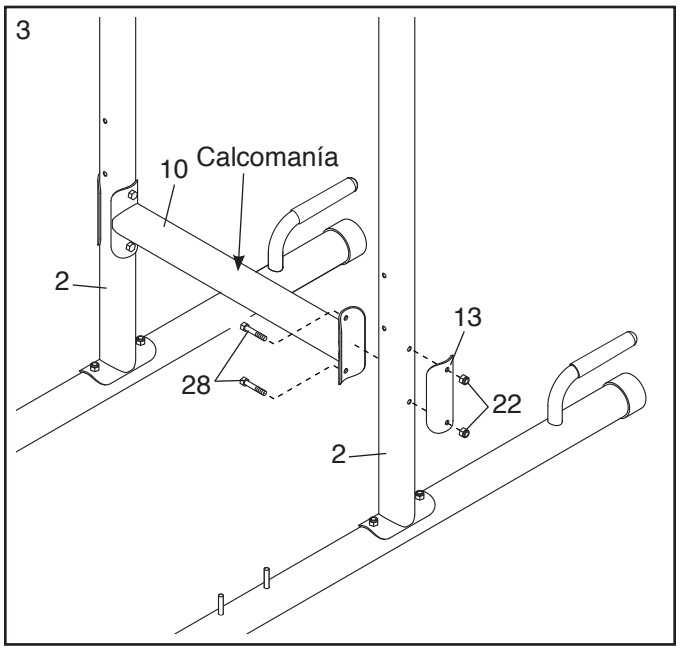
2. Fije una Base del Montante Vertical (2) a uno de los Estabilizadores (1) con dos Pernos de Porte M8 x 68mm (20) y dos Contratuercas M8 (22). **Nota: Fije la Base del Montante Vertical de manera que los orificios hexagonales queden en el lado indicado. No apriete las Contratuercas todavía.**

   Conecte la otra Base del Montante Vertical (no se muestra) al otro estabilizador (no se muestra) de la misma manera.



3. Oriente la Barra Cruzada Inferior (10) de manera que la calcomanía de advertencia quede en la parte superior. Fije la Barra Cruzada Inferior a una de las Bases del Montante Vertical (2) con dos Pernos M8 x 77mm (28), una Placa de Soporte (13) y dos Contratuercas M8 (22). **No apriete las Contratuercas todavía.**

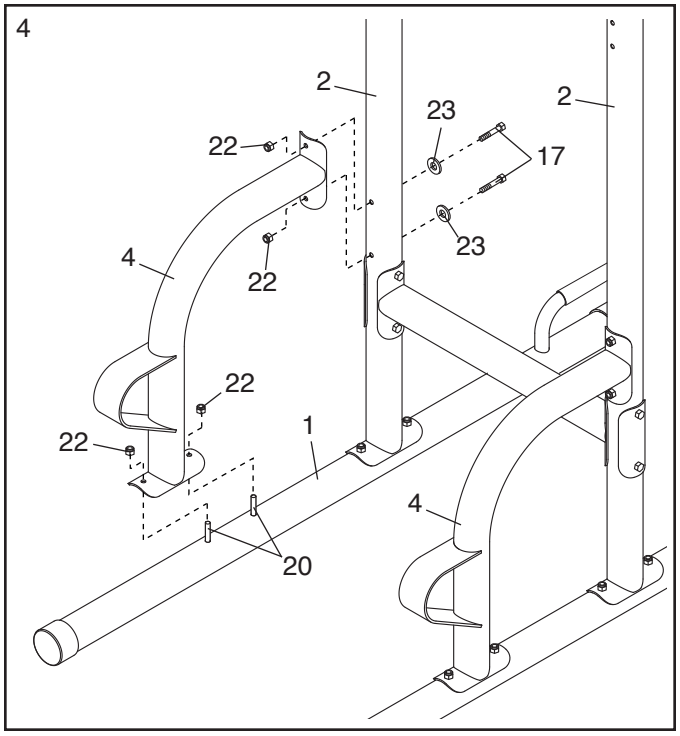
   Conecte la Barra Cruzada Inferior (10) a la otra Base del Montante Vertical (2) de la misma manera.



4. Fije un Soporte (4) a uno de los Estabilizadores (1) con los dos Pernos de Porte M8 x 68mm (20) indicados y dos Contratuercas M8 (22); **no apriete las contratuercas completamente todavía.**

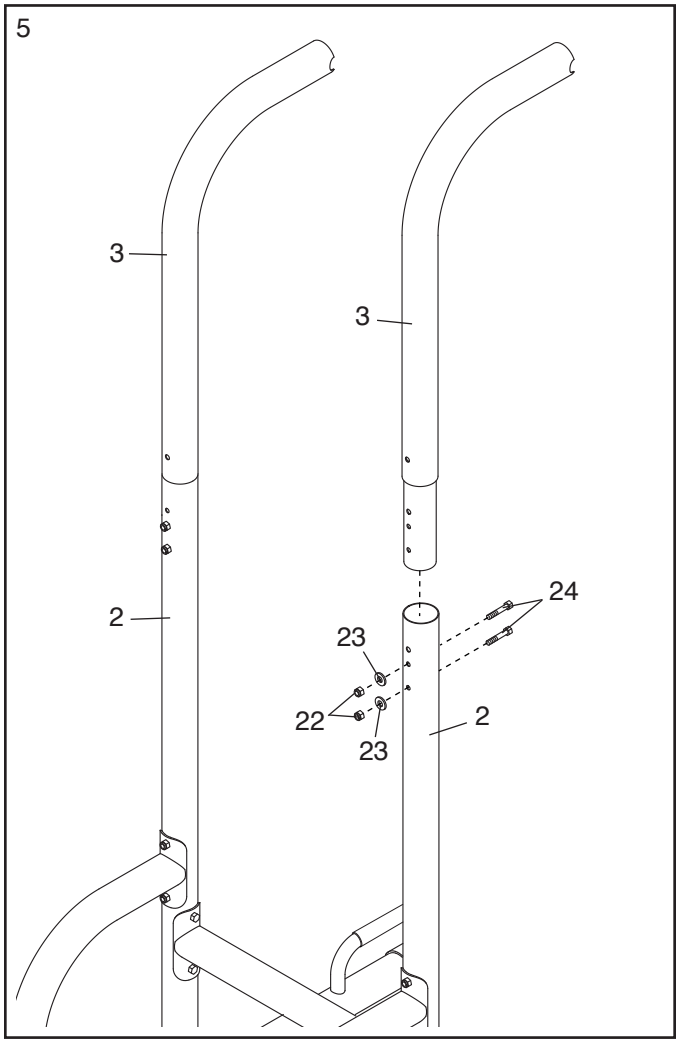
   Luego fije el Soporte (4) a la Base del Montante Vertical (2) con dos Pernos M8 x 75mm (17), dos Arandelas M8 (23) y dos Contratuercas M8 (22); **no apriete las Contratuercas todavía.**

   Coloque el otro Soporte (4) al otro Estabilizador (no se muestra) y a la otra Base del Montante Vertical (2) de la misma manera.



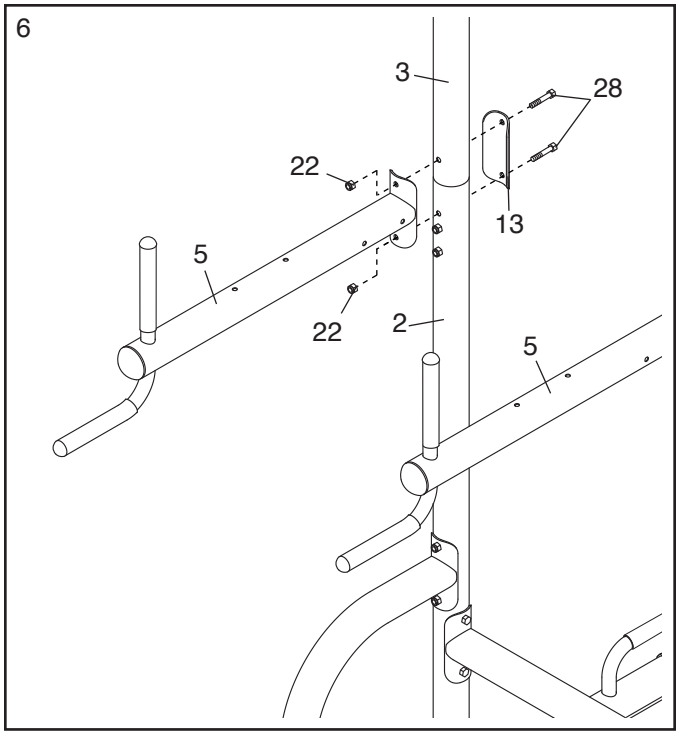
5. Oriente uno de los Montantes Verticales (3) como se muestra, y fíjelo a la Base del Montante Vertical (2) izquierdo con dos Pernos M8 x 68mm (24), dos Arandelas M8 (23) y dos Contratuercas M8 (22). **Nota: Los pernos deben conectarse al conjunto de orificios más bajo del Montante Vertical y de la Base del Montante Vertical. Asegúrese de que las cabezas de los pernos queden en los orificios hexagonales de la Base del Montante Vertical. No apriete las Contratuercas todavía.**

   Conecte el otro Montante Vertical (3) a la otra Base del Montante Vertical (2) de la misma manera.



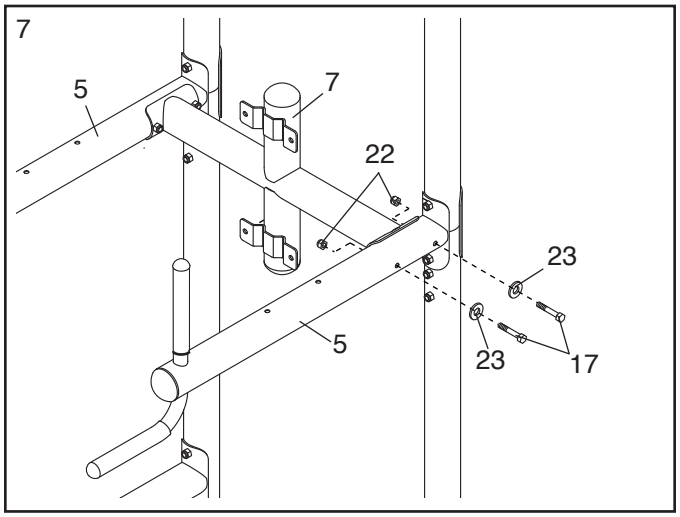
6. Fije un Brazo de Paralelas (5) al Montante Vertical Derecho (3) y a la Base del Montante Vertical (2) con dos Pernos M8 x 77mm (28), una Placa de Soporte (13) y dos Contratuercas M8 (22); **no apriete las Contratuercas todavía.**

   Repita este paso con el otro Brazo de Paralelas (5) y con el Montante Vertical Izquierdo (no se muestra).



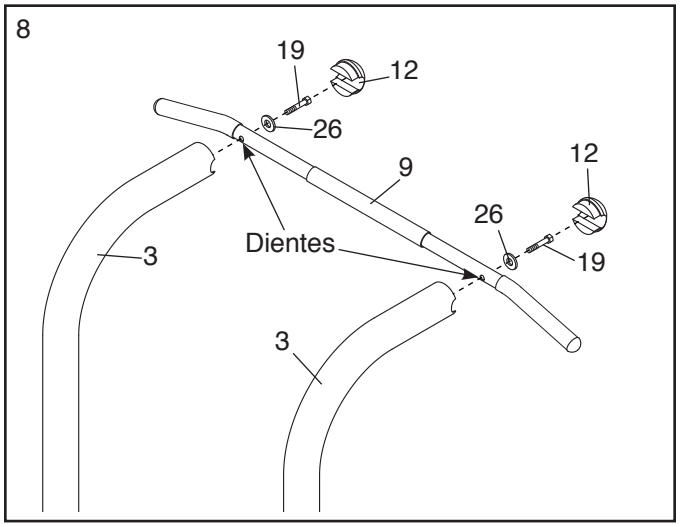
7. Fije la Barra Cruzada Superior (7) a uno de los Brazos de Paralelas (5) con dos Pernos M8 x 75mm (17), dos Arandelas M8 (23) y dos Contratuercas M8 (22); **no apriete las Contratuercas todavía.**

   Conecte la Barra Cruzada Superior (7) al otro Brazo de Paralelas (5) de la misma manera.

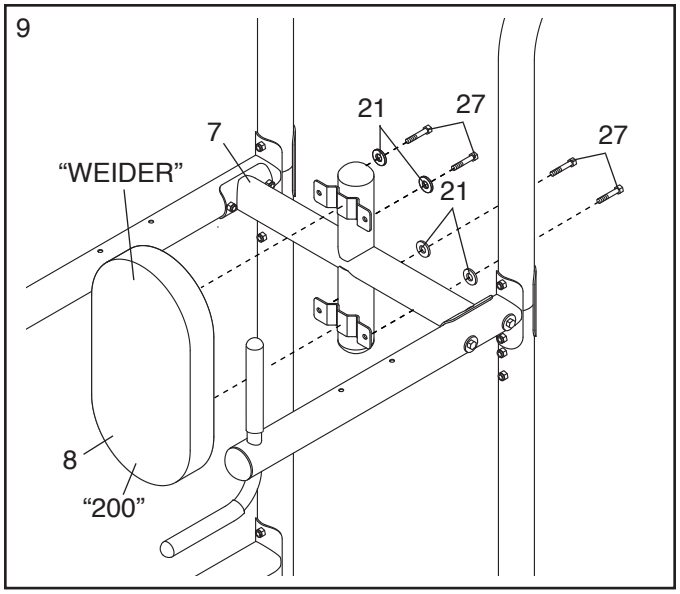


8. Conecte la Barra para Tracciones (9) a los Montantes Verticales (3) con dos Tornillos M10 x 50mm (19) y dos Arandelas M10 (26). **Asegúrese de que los orificios dentados de la Barra para tracciones estén en el lado indicado.** Luego presione las Tapas de Goma (12) en los extremos de los Montantes Verticales.

   Vea los pasos 2–7. Apriete todas las Contratuercas M8 (22).

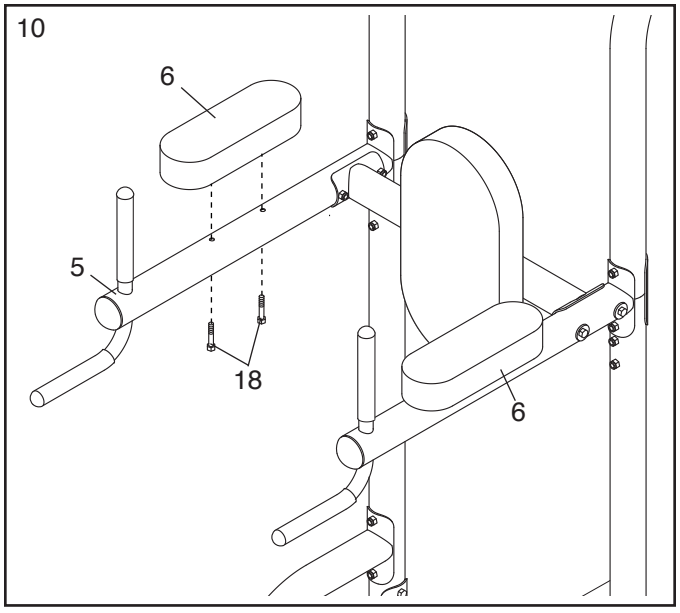


9. Oriente el Respaldo (8) de manera que el nombre “WEIDER” quede en la parte superior y el número “200” quede en la parte inferior. Fije el Respaldo a la Barra Cruzada Superior (7) con cuatro Tornillos M6 x 16mm (27) y cuatro Arandelas M6 (21).



10. Conecte la Almohadilla del Brazo (6) a uno de los Brazos de Paralelas (5) con dos Tornillos M6 x 73mm (18).

    Repita este paso con la otra Almohadilla del Brazo (6).



11. **Asegúrese de que todas las piezas hayan sido apretadas correctamente antes de utilizar la armadura de musculación.** Nota: Algunas piezas pueden sobrar después de terminado el montaje.

GUÍA DE EJERCICIOS

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Familiarícese con el equipo y aprenda la forma adecuada para cada ejercicio. Determine usted mismo la cantidad de tiempo adecuada para cada entrenamiento así como el número de repeticiones y tandas a realizar. Avance a su propio paso y manténgase atento a las señales de su cuerpo. Tras cada entrenamiento de musculación debe tomarse al menos un día de descanso.

Nota: Una “repetición” es un ciclo completo de un ejercicio, por ejemplo una flexión de brazos. Una “tanda” es una serie de repeticiones.

Calentamiento: comience realizando ejercicios ligeros entre 5 y 10 minutos. El calentamiento aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardíaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

Entrenamiento: incluya entre 5 y 10 ejercicios diferentes en cada entrenamiento. Seleccione los ejercicios para cada grupo de músculos importante, haciendo énfasis en las áreas que desea desarrollar. Para proporcionar equilibrio y variedad a sus entrenamientos, varíe los ejercicios entre un entrenamiento y el otro.

Relajación: termine con estiramientos entre 5 y 10 minutos. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

Entrenamiento cruzado: combine el entrenamiento de musculación y los ejercicios aeróbicos siguiendo este tipo de programa:

- Entrenamientos de musculación los lunes, miércoles y viernes
- 20 a 30 minutos de ejercicios aeróbicos los martes y jueves
- Un día completo de descanso cada semana para proporcionar a su cuerpo el tiempo necesario para regenerar

FORMA DE REALIZAR LOS EJERCICIOS

Recorra toda la gama de movimiento para cada ejercicio y mueva solo las partes del cuerpo adecuadas. Realice las repeticiones en cada tanda de manera fluida y sin pausas. La etapa de esfuerzo de cada repetición debe durar aproximadamente la mitad del tiempo que dura la etapa de retorno. Exhale durante la etapa de esfuerzo de cada repetición e inhale durante la fase de retorno. Nunca aguante la respiración.

Tome un breve periodo de descanso tras cada tanda:

- Musculación: descanse durante tres minutos tras cada tanda.
- Tonificación: descanse durante un minuto tras cada tanda.
- Pérdida de peso: descanse durante 30 segundos tras cada tanda.

MANTENERSE MOTIVADO

Para mantener la motivación, lleve un registro de cada entrenamiento. Escriba la fecha, los ejercicios realizados, la resistencia utilizada y el número de tandas y repeticiones realizadas. Registre su peso así como las medidas corporales clave una vez al mes.

Para lograr buenos resultados, trate de que los ejercicios formen parte de su vida, de una forma regular y agradable.

REGISTRO DE EJERCICIOS

Haga copias de ésta página, y use las copias para que haga un horario y registre su fuerza y los entrenamientos aeróbicos. El horario y registro de sus entrenamientos le ayudará a hacer ejercicios regularmente y que sea una parte agradable en su vida.

Fuerza
Fecha:
__/__/__

Ejercicio	Libras	Grupo	Repeti-ciones	Ejercicio	Libras	Grupo	Repeti-ciones
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aeróbico
Fecha:
__/__/__

Ejercicio	Tiempo	Distancia	Velocidad

Fuerza
Fecha:
__/__/__

Ejercicio	Libras	Grupo	Repeti-ciones	Ejercicio	Libras	Grupo	Repeti-ciones
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aeróbico
Fecha:
__/__/__

Ejercicio	Tiempo	Distancia	Velocidad

Fuerza
Fecha:
__/__/__

Ejercicio	Libras	Grupo	Repeti-ciones	Ejercicio	Libras	Grupo	Repeti-ciones
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aeróbico
Fecha:
__/__/__

Ejercicio	Tiempo	Distancia	Velocidad

NOTAS

LISTA DE LAS PIEZAS

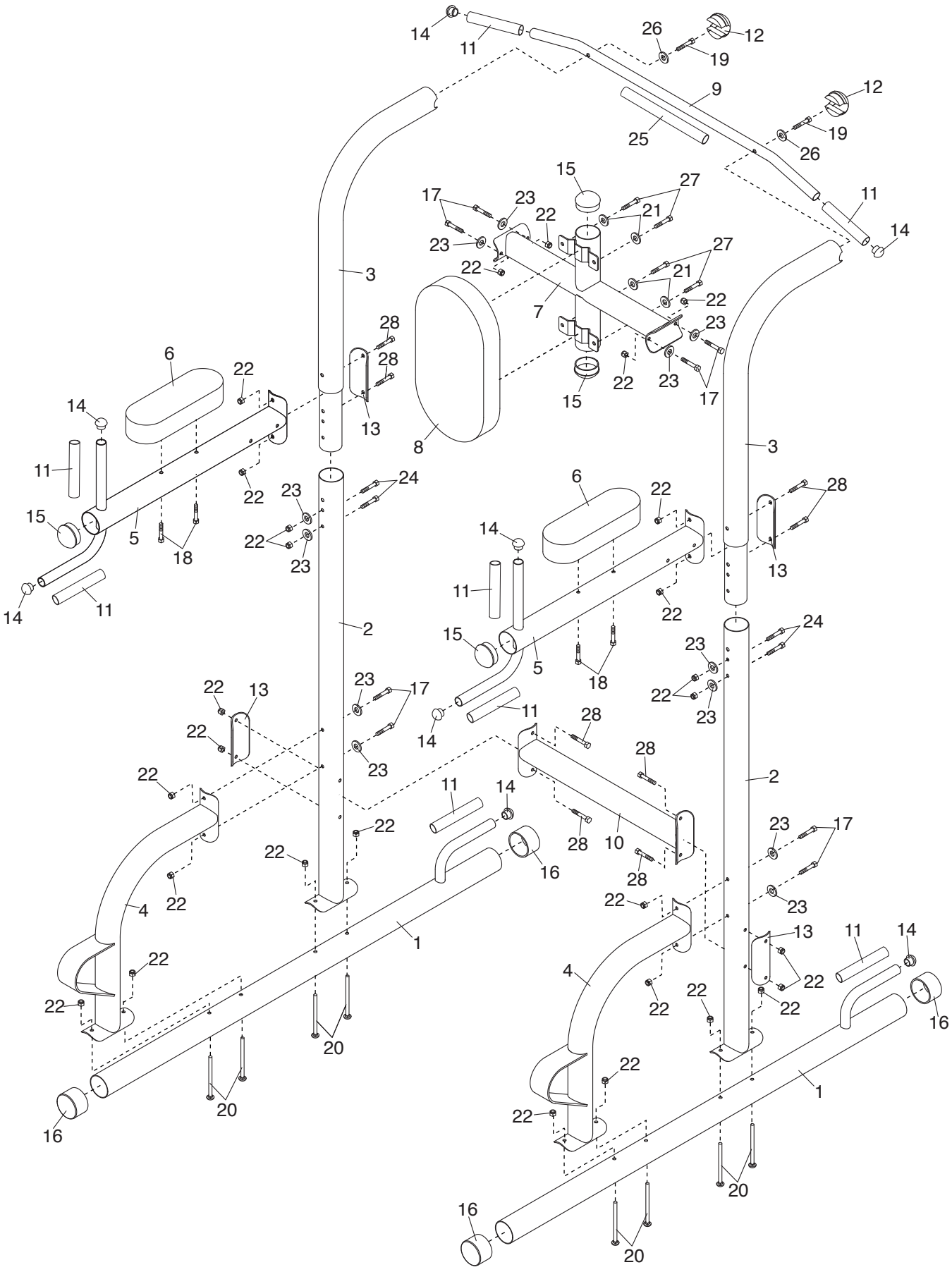
Nº de Modelo WEBE1038.1 R0512A

N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
1	2	Estabilizador	16	4	Tapa Externa 60mm
2	2	Base del Montante Vertical	17	8	Perno M8 x 75mm
3	2	Montante Vertical	18	4	Tornillo M6 x 73mm
4	2	Soporte	19	2	Tornillo M10 x 50mm
5	2	Brazo de Paralelas	20	8	Perno de Porte M8 x 68mm
6	2	Almohadilla del Brazo	21	4	Arandela M6
7	1	Barra Cruzada Superior	22	28	Contratuerca M8
8	1	Respaldo	23	12	Arandela M8
9	1	Barra para Tracciones	24	4	Perno M8 x 68mm
10	1	Barra Cruzada Inferior	25	1	Mango de Espuma
11	8	Mango	26	2	Arandela M10
12	2	Tapa de Goma	27	4	Tornillo M6 x 16mm
13	4	Placa de Soporte	28	8	Perno M8 x 77mm
14	8	Tapa 25mm	*	–	Manual del Usuario
15	4	Tapa 60mm	*	–	Guía de Ejercicios

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.

DIBUJO DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo WEBE1038.1 R0512A



CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

Nº de Pieza 332032 R0512A

Impreso en China © 2012 ICON IP, Inc.